

# La UPRL informa

## Las DIEZ malas posturas más comunes

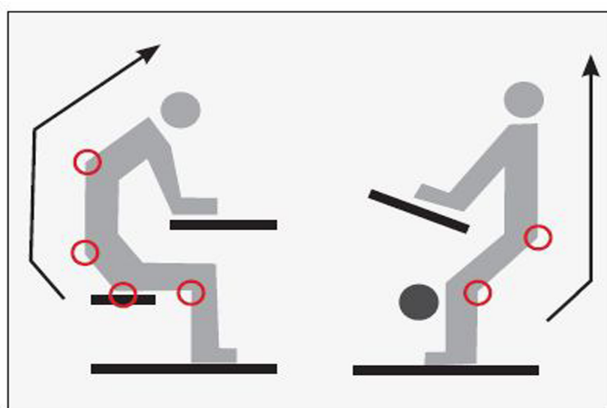
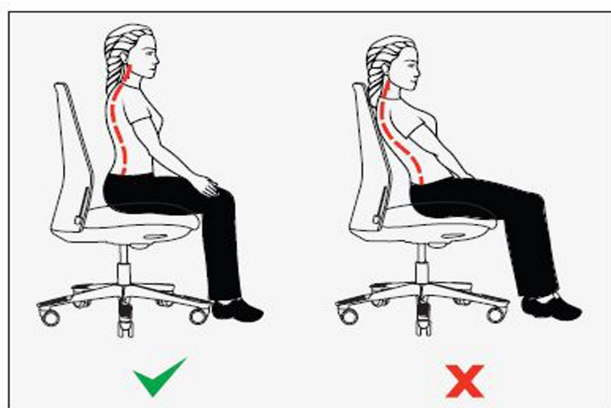
Sujetar el teléfono con hombro y cabeza, cruzar las piernas, doblar el tronco para coger peso: todos hemos caído en estas **malas posturas** en alguna ocasión. **Muchas de ellas se aprenden en la escuela y otras se derivan del entorno en el que vivimos** pero todas ellas tienen consecuencias en la salud del día a día.

A continuación hacemos un repaso de las malas posturas más comunes, algunas fáciles de corregir y otras que por ser un hábito aprendido con los años conllevan una mayor dificultad a la hora de cambiarlas:

**1. Síndrome de la billetera.** Se da sobre todo en el caso de los hombres al colocarse en el bolsillo trasero del pantalón la cartera y sentarse, en ocasiones, en el caso de conductores u oficinistas, durante horas. La profusión en el uso de tarjetas lleva a billeteras muy abultadas que se convierten en una especie de alzas para el glúteo y que dan lugar a un dolor lumbar crónico. Evitar este malestar es tan fácil como sacar del bolsillo la cartera y dejarla sobre el asiento de al lado del coche o sobre la mesa de trabajo o en un cajón.

**2. Colocar el brazo izquierdo sobre la ventanilla.** También al conducir existe la tendencia a apoyar uno de los brazos sobre la ventanilla o algún elemento de la puerta del coche. Cuando el punto de apoyo crea una postura anómala al colocar el brazo demasiado alto de forma habitual aparecen las denominadas tendinitis del supraespinoso. Ser conscientes de la mala postura en estos casos es la primera norma para evitar realizarlas.

**3. Sentarse en la parte delantera de la silla.** Muchas de las lumbalgias que ocasionan esta mala práctica se solucionan simplemente acostumbrándonos a utilizar todo el asiento y apoyando la espalda en el respaldo.



# La UPRL informa

**4. Tener la silla de trabajo mal regulada.** Es importante regular la altura de la silla para que los pies toquen con seguridad el suelo y que rodillas y caderas formen un ángulo de 90 grados.

**5. Coger cosas del suelo mediante la flexión del tronco.** Este mal hábito puede dar lugar a hernias de espalda si se realiza de forma habitual. El especialista explica que, aunque debería generalizarse, la opción saludable de doblar las rodillas y bajar el cuerpo para levantarse junto al peso es común entre quienes ya tienen dolor de espalda.

**6. Manipular mal las cargas.** Cuando se llevan carpetas o elementos pesados hay que intentar aproximarlos al cuerpo para repartir mejor el peso. Lo mismo sucede en el caso de las compras, hay que emplear varias bolsas en lugar de una sola para repartir la carga y así equilibrar la postura corporal al caminar.



**7. Llevar bolsos en bandolera.** Es un problema en gran medida de las mujeres, cuyos bolsos además terminan siendo muy pesados y alteran su postura al caminar al intentar compensar de forma natural el peso que portan.

**8. Pantalla a un lado de la mesa de trabajo.** La pantalla del ordenador debe estar frente al trabajador, si se sitúan a un lado de la mesa es necesario ladear la cabeza y se producen posturas incómodas y forzadas. Además, para mantener una inclinación saludable del cuello al trabajar la línea de visión se debe fijar como punto de partida en la parte superior de la pantalla.

**9. Al dormir, hacerlo bocabajo y con la cabeza ladeada.** Es una de las costumbres más difíciles de cambiar ya que al dormirnos actuamos de forma inconsciente. Aún así es posible y necesario cambiar estos hábitos ya que generan tensión en el cuello y problemas respiratorios al comprimir el peso del cuerpo el tórax.

# La UPRL informa

**10. Cruzar las piernas.** Es una de las malas posturas más comunes y puede producir dolores musculares derivados del intento del cuerpo por recuperar su alineación natural.

